## □複寫紙復原法（明）

複寫紙者。乃用以一寫而顯有二張或三張之也。英文名曰（Carlonpape）惟此紙經數次書寫後。顏色即淡而不明。常人必因其無用而棄。不亦愚乎。記者今有一法。能使此紙復原。而又能書寫也。其法維乎。即以此紙向火處微烘。片刻即復原矣。讀者每以不解其理由為憾。蓋因此紙受火力之熏烘。而紙上之藥力融化。遂互相混合。此即復原之理也。（戊）

## 辦事疲憊　精神不振

△原因　△治法

此種情形無人不有。原因大致為（一）遺精（滑四之後（二）戒煙將斷或初絕（三）房事之後補）操勞過度（五）身體虛弱。醫治之法不外購養。在未復原前應稍得藥力之助。惟一切物於市上提神藥品因易成癮。滑頭補藥則無濟尊事徒損金錢。余素有此病。日前承同事辭司先之介紹。至南京路五十六號林孚建業公半購得一八卦健身丸一瓶計五角·未服其神業已全愈。蓋該藥王道。滋補虛損長養精精。對於上述病原尤見成效（王保康）按此藥

△北四川路上海大戲院隔壁三和分公司亦有出售

## □法國遺精驚人　□最新補救法

法國淫風極盛。青年犯『遺精』『滑精』幾有十之九。近有法醫學博十新發明一種遺精藥。極為奏效。惟為迎合華人體氣。由八卦藥製公司參和數十年經驗之秘方。以適配國人之體質。專治『夢遺』與『滑精』。不特清火立止遺精。且兼能培本固體可根本復元。現歸上海南京路五十六號林孚公司醫藥部總經理。每瓶五角。可作七服。代價實極廉。

## 傷風餅

係美國新出藥品。專治頭痛。鼻塞清涕。多嚏。畏風。神疲。胸悶。項強。對於畏冷發熱及各種傷風最著神效。每瓶十二餅僅五角。（林孚公司經理）

**警鍾**　天天睡到日頭紅。就是有百萬財產。也會睡窮。

## 三和公司獨家經理貨物之一部

本公司成立有年。信用卓著。經營中外貿易出口。代辦進貨。郵購。批發與寄售。計分下列各部□進出口部□辦理中外貿易事宜□代辦郵購部□專為便利外埠顧客與華僑。服務週到。迅速。信用卓著。因熟識商情。可得優待價格。收佣僅五厘。□門市部□為便利顧客特另闢一處零售各貨。擬設分部於各中地點。現已分設一處。□推廣部□本部樞有推銷各種貨物之能力并代登廣告。不另費。以利有貨難銷者。兼售貨品寄售書籍藥品。又可充為出品者之發行所。蓋本總分公司兩處地點極為適中。所以節省製造者之閘銷與廉煩也。有貨託銷須向總公司林君接洽。

□總經理貨物之一部□（一）『安加』　利九嗽藥一二一定製男女絨線衫一　三一各色運勸背心一四一油措布一　五一避雨零布一六一Y A鋼乒球一七　一天瑪牌標準乒乓球一八乒中外電一　照片一九一最新發明新奇一斤一十影　德國眞鋼彈賽鉛筆一十一照優等標一　乒乓用具一十二一美術風一照片鏡準　一十三一中國攝影學會出品景一十四框　八卦製藥社出品

□總公司　上海南京路五十六號　□分公司　北四川路五〇五號

## 三和商標　最新規定標準　乒乓網柱　業已出貨　三和商標

本公司特定製規定標準乒乓網柱。式樣新巧。配有特別螺絲旋網柱伸出桌外六寸。柱頂有路使網可以緊張。又有一拴可以繫繩故網不至弛鬆。每付實價二元五角正。南京路五十六號三和公司啟

## 露光計時儀　準確可靠

林澤蒼　高維祥　明發

現已出貨。每儀五角。攝影成績之優劣。全視「露光」之正確與否。此儀使用簡便。可決難題。能解決最合國人之用。每儀贈「露光指南」一冊。郵費在內。上海南京路五十六號三和公司。北四川路上海大戲院隔壁三和公司。

中國攝影學會總發行　上海大戲院隔壁三和公司
代千洋行英照明相館均有代售。

## ▲敬告投稿者　□歡迎加入

本報由全體同人常期撰述，固已無需外界投稿，但愛讀諸君如有自己之經驗心得，足增他人常識者，或足以勸導指迷與改良生活，亦當擇尤發表，惟必須遵照下列條件（一）褻穢之稿件，絕對拒絕，（二）滿一千字以上之稿件不收，（三）不切實用之稿件不收，未完之稿件不收，（四）違背介紹實用智識與經驗，勸導指迷與改良生活之稿件不收，（五）攻擊他人之稿件，絕對拒絕，（六）願得「現金」者請先聲明，否則贈本報若干期為酬，（七）稿上未蓋章者作卻酬論，取酬須憑本館所發之「領酬券」。

## □投稿比賽□現金為獎□每期發表

本報為鼓勵讀者興趣起見。特舉行『投稿比賽』。以答愛護本報諸君。優勝稿件。概於稿末註明『某等獎』。按期發表。賽獎金計分甲等三元。乙等二元。丙等一元。丁等五角。戊等二角。發表十日後。即可憑券領取現金。以二月為期。過期作廢。□註明『某等獎』□獎應預先來函聲明。將「領酬券」寄奉。□加入比賽者須於稿末蓋印章。否則作卻論。

# 常識

胡適題

## 第二五四期

（民國十九年五月十日）

■每份售洋二分■

（館址）上海南京路五十六號

**■定報價目**

每三日出一張。本埠半年六個月一元。全年二元。外埠加寄費。國外定報照價加一倍。郵票代現九五計值。

**■廣告價目**

每期每格（共計五方寸）五元。如嵌入新聞之旁。排於新聞中。及長期面議。

## 欲節省金錢須提倡　□蔬食主義□　欲強健身體須提倡

（林文璇）

九十春光。即將過去。炎夏來日。相逼而來。試倡暑灸。人對於提倡蔬食主義。吾人之健康……

人類生存。都以衣食住三項為最需要。但是三項之中。尤以「食」為首要。故我們便不可不注意「食」的講求。今單就一日三餐（或二餐）的「食」來說。每餐必魚肉。這不但不大經濟。對於衛生上。亦大有關係。如魚肉中常包藏纖蟲。或二口蟲等。食下則易致病。危險異常。故不可多食。最好提倡「蔬食主義」。茲將蔬風對於各方面的關係和利益。分述於左。

（一）我們買來的菜類和肉類。雙方經過同樣時間。那肉類就較易發生微生蟲。菜類則不易。由此可知對於衛生方面。有很大的關係。

（二）由化學上的實驗。蔬菜類。大多富有滋養。能在最短時間一二小時內。便可消化。肉類則脂肪質多最少總須五六小時。以至一二日。才可消化。這對於消化上。亦有關係呢。

（三）蔬菜中常多含水分和纖維。所以能促進胃腸的運動。且有時略含有鐵質。有補血的功效。這對於身體上大有裨益。

（四）歷史上的記載。人類初為猿猴所賴以生存的。都是食果類。故其身體特為強健。如現在鄉間的農民。每天餐中所佐膳的。多是植物性食品。其體格何等康強。如富家子。每餐必魚肉。而其體格十九柔弱。由此亦可見其對於體力方面。亦有關係呢。

（五）性情方面。凡是食肉的動物。性情必兇暴。如獅、虎、豹等。都是食肉的動物。其性情何等兇暴。如馬牛羊等。為吃草動物。其性情多麽和平。這上面的例子。便可證明蔬食的好處和利益。並且對於家庭經濟方面。亦可節省不少。故我們實有提倡蔬食之必要。幸勿貪口腹之慾而忽視之。（戊）

## 本期要目


（一）蔬食主義
（二）衣服之美
（三）打倒謠言
（四）衛生要道
（五）編輯者言
（六）讀書效能增進法
（七）賢母良妻
（八）那種時髦不要去學它
（九）複寫紙復原法


本報是社會之導師　青年之良友

## 衣服之美（志）

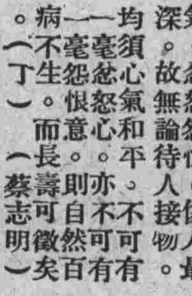
男子對於衣服之美觀。皆不甚注意。而婦女注意者極多。但每不得其法。今記者以平日經驗所得。與女讀者討論可也。衣服之美觀與否。乃於色彩上之分別。於物質上並無重大之討論處。惟質料之上等者。可將美觀之色彩。使其相得益彰而已。其質料次者略為減色。而美觀之色彩。首推映白。映紅。湖色。青蓮。及淡青蓮為最。深色者以藏青。及紫紅色為最。總之。在春夏兩季。以淺色為宜。及至秋冬兩季。則非深色不可也。但淺色之最美者與深色之最美者相比。則淺色較美於深色矣。（完）

## 打倒謠言

近日本埠謠言繁興。而對於一種不利於小孩子的恐怖空氣。更為緊張。甚有愚蠢婦女。向校中領回自己兒女。停頓學業。還在其次。將來中了亂份子的毒計。危險更多哩。這種無稽謠言。快些起來打倒。

## □衛生要道

衛生一端。爲人人所皆當遵守。若飲食居室衣服三端。尤關重要。蓋疾病之生。大都由此三端不愼所致。故記者於此三端。言之特詳。下列各端。均由實驗而來。世之研究衛生者。能於下列各條。隨時注意。則獲益定非淺鮮也。（一）通例。早起早睡。時常習勤操勞。凡睡宜有定時。小孩有十二點鐘爲度。成人以八小時爲度（大約晚十點睡。早六時起。）若耽安逸。貪睡眠。必至志氣昏惰。精神疲乏。則百病自生矣。（二）飲食。每飯勿宜過飽。使胃力易於消化。宜咀嚼緩嚥。不可急促。並宜多飲食滋養料。而於各種難以消化之食物。宜忌不入口。飯後宜緩步一小時。以助消化。臨睡之前。不可食物。（三）沐浴。皮膚宜時常洗浴。不可稍有汚垢。夏日尤宜格外淸潔。俾體內濁物得由毛空排洩。（四）節慾。慾不獨指色而言。凡事之足以勵心者。皆是。人非木石。豈無嗜好。但須有節制。不可貪得無厭。務使天君泰然。而精神自覺舒暢矣。（五）日光。人宜多受日光。使體內血液滋潤。若久居陰暗室中。則血管窒塞。其人必面色淡白。氣力薄弱。故每日終以多受日光爲宜。惟陰雨及炎暑時。則又當別論。（六）運動。凡人作事。須有一定時候。不可太勞。亦不可過逸。每作事一點鐘。宜休息十五分鐘。若每日能走路二三里。頗爲有益。（七）居室。房屋宜乾燥。切忌潮溼。四面窗戶宜開放。不可關閉。宜調養新鮮空氣。室內雜物均須收拾整齊。不可貪厭。而使各物錯亂。此事雖無關衛生。然各種毒菌。大都藏於亂物堆中者居多。故須加以留意矣。（八）呼吸。人之於空氣。猶魚之游於水也。不可一息無。但久居水中。必以此水淸潔。不然。則魚將死。故人於室中。亦必潔。但久居室中。致非所宜。必出外至空曠之地。吸收新鮮空氣。方爲有益。早晨得益尤多。若必須居室者。四周窗戶皆宜洞開。俾得空氣流通。夜間睡眠亦然。但保護體溫。亦應注意、不至受感冒風寒之患也。（九）衣服。衣服須時常洗濯。大約夏日一日一換。冬日七日一換。春秋二季約三四日一換。方免汚垢。至於尙未乾燥之衣服。切忌着體。鞋襪亦然。被褥亦須淸潔。尤當時常洗洒。（十）和氣。忿怒怨恨。傷人最深。故無論待人接物。均須心氣和平。不可有一毫忿怒心。亦不可有一毫怨恨意。則自然百病不生。而長壽可徵矣。（丁）（蔡志明）




本期因時將屆夏令。故於衛生方面之稿件。特別注意。婦女生活欄中。另闢一小幅。以供小朋友研究小品文字之用。而於婦女教育子女。亦不無小補。以後小朋友及婦女界。對此欄投稿。亦所獻迎。

## 讀書效能增進法

（智豪）

目下的青年。大都沒有注意到讀書的效能。他們以爲隨便便得過且過就是了。一暴十寒。對於我們求學是沒有裨益的。我們應當注意效能的增進。纔是對的。用最少之時間。收最大之效果。正是我們所應該討論的問題。茲將余所覺得重要之點。述之如下。

1,「擇要。」一本書裏面。有許多地方是不關痛癢的。我們閱的時候。要把裏面重要有價值的地方。作緊要的記號。使下次再讀的時候。就可以省去許多有用的時間。

2,「搭記。」有些重要而容易忘記的地方。我們應當抄錄出來。免去許多重閱的手續。

3,「簡閱。」學問無窮。而吾之精力有限。有些書籍。是沒有詳記之必要。譬如雜誌報章等。一閱而後。就沒有再之價值了。所以我們讀書的時候。應當臨機應變。不甚重要的書報。應該選擇而閱。這樣纔能使我們很多的精力。可以不致虛用。

4,「精讀。」重要而有價值的書籍。我們是應當用很充分的時間去研究。深奧難了解的地方。是應當以強制的能力去探討牠。這樣纔能予我們以許多的進益。

最重要的。還是要注意到自己的興趣。倘若我對於這一本書有十二分的興趣。那末去讀起牠來。必定易收事半功倍之效。關於環境的許多問題。影響於我們求學的效能。更有密切的關係。茲因篇幅的關係。只得待諸來日。再與常識讀者討論。（戊）


## 冲晒放大常識

攝影之後雖露光準確。若大洒不愼則前功俱廢。本部對於冲晒放冲研究有素。認眞謹愼。精美滿意。取價特廉一晒印冲洗免費）二寸每張四分三寸五分。四寸七分放大。五寸僅二角五分。十二寸一元。念四寸僅二元。且晒印照片。概用最上等紙Valox故成續特別優美。永不發黃。本埠冲晒一律小洋外。會員享有九五折。放大則九折。隨時放大能增加攝影優美之點。一試便知。外埠冲晒放大光爲歡迎。備有詳章及精美封袋。函索即贈南京路五十六號本會冲晒部啓



一律八折

# 攝影畫報

□有價值之美術刊物

□接近婦女學生界等

圖文雙絕　印刷驚人　宗旨純正　信用卓著

□出版五年有切實保證□

本報志在宣傳美化普及推廣絕非牟利性質。被讀者公認爲華麗漂亮時髦新派高尙之週刊。且於商界新聞亦極注意。現特價八折全無運寄費僅元二。可向本報直接定閱接洽。函索樣張。附郵四分即贈。上海南京路五十六號本報啓






# 婦女生活

少女協助會編

## 賢母良妻思想落伍嗎與拋夫棄子

（江春蘭）

現在一般姊妹。或是在學校裏讀書。或是在社會上服務。這種時期。她們心目中。因受着新潮流洗禮。沒有一個不存着剷除賢母良妻觀念。以爲既然說到自由平等了。還我自由。無受丈夫約束之必要。而且男子們。做得到的事。我們女子也沒有什麼做不到。彼此處於同等地位。怎麼要去就這良妻範圍。生兒育女也不是我們女子單方所應負的責任。彼此都應該分担天天坐在家裏撫養孩子們。這種機械式。呆板式生活。又爲甚麼要犧牲痛苦的代價。去博一個賢母虛名呀。這種思想。未嘗不新穎。不時髦。可是透底研究一下那末有下列的討論。

賢母。所謂賢母。就是限於有耐性天天坐在家裏秉着舊禮教來教育子女的嗎。賢字所包含的意義。很廣。我輩既然做了女子。就免不了要做人家的母親。生兒育女。在生理上。我們既是有了這種天職。那末。自己養下來的兒女。辛辛苦苦懷胎十月。差幸子女生出來了。我們做母親的。是不是都十二分地希望子女長成人。而且希望子女人人都能自立。人人都可做大事業。人既然如此。那末養之教之。當然要求其盡善盡美。所以這賢母二字。是萬古不磨的明文。雖然說男子們也應該分担一些責任。但是乳哺呀。提抱呀。男子們生性就比我們女子來得粗疏。這種細心的工作。決非他們所可勝任愉快。而且小孩子戀母。也是天然的一種情性。至於教育上。不必說。自然父母都是同樣負有培植子女的使命。

良妻

。男女到了相當年齡。就要自然而然的結起婚來。我們姊妹做人家妻子。也是一種免不了的事實。試問你所嫁的丈夫。除了惡婚姻又作別論外。你是不是極端希望他好。良妻的良。也並不是能夠受丈夫的約束。就算良。男女間分工合作。凡是女子所做的事。能夠利於社會。就是眞利於家庭。一夫一妻正的良。從愛的結合。互相爲助。同心同力。向着光明之路。幸福之門走去。人生所享的快樂。都是基礎在這良夫良妻上得來。

拋夫

。現在社會上。一般女子。嫁了一個丈夫。稍有不滿意。就要鬧着離婚。有的私自捲逃。有的公庭對簿。頭也不回的這樣鬧下去。一個丈夫不如意。再找第二個。如此類推。待到年老色衰。以前的拋夫。到後來要爲丈夫所拋了。這樣時髦還是不要去學宅吧。

棄子

。棄子有的逕帶拋夫。有的丈夫死了不顧兒子。另覓新歡。可憐伶仃孤苦的小兒。或是受後母的虐待。或是無依無特。流爲乞丐。社會上多此一個很心的毒婦。不知要創造多小慘事出來。所以說。與其像現在社會上一般拋夫棄子的婦女。到後來沒有結果。倒不如守着賢母良妻觀念。努力去謀人類有道德有系統的幸福吧。（丙）

## 那種時髦不要去學宅

給小朋友的

文藝常識（編者）

一天我在電車上。看見一個小孩子。大約十二三歲。手指夾着一枝紙烟。吞雲吐霧。旁若無人地在那裏狂吸。烟葉含有毒質。能傷腦。能壞肺。成年的人吸烟。十有九都犯咳嗽吐痰的病。小朋友們。那種時髦不要去學宅